

اهمیت تغذیه شیر خوار با شیر مادر :



تغذیه با شیرمادر بهترین شروع زندگی را برای نوزادان در تمام مناطق مختلف دنیا فراهم می کند . تغذیه با شیرمادر بحق استاندارد طلایی برای تغذیه شیرخواران می باشد. طلا یک

شیء گرانبهاست و در بسیاری از فرهنگ ها با ارزش است و حفاظت می شود . شما چه احساسی پیدا می کنید اگر شخصی بجای طلا به شما فلزی بی ارزش بدهد ؟ همین اتفاق رخ می دهد وقتی به جای شیرمادر ، شیرمصنوعی به شیرخوار داده می شود . حتی در مواقعی که مجبور به استفاده از شیری به غیر از شیرمادر هستیم بهترین جایگزین شیردایه می باشد.

حتی در کشورهای پیشرفته ، عدم تغذیه با شیرمادر بقا و سلامت کودکان را به خطر می اندازد . تغذیه با شیرخشک با میزان بالاتر مرگ نوزادان همراه است . شروع اولیه و به موقع تغذیه با شیرمادر و تغذیه انحصاری با شیرمادر (تغذیه انحصاری به معنای مصرف شیرمادر به تنهایی به همراه قطره های ویتامینی) می تواند جان بیش از یک و نیم میلیون نوزاد را حفظ نماید . همچنین تغذیه کودکان با شیرمادر باعث تکامل طبیعی و افزایش ضریب هوشی آنها می شود .

در تمام منابع اسلامی همچون قرآن کریم که به عنوان مهم ترین منبع و اساسی ترین منبع و در حقیقت قانون اساسی اسلام است مطالب جالب و مهمی در مورد تغذیه با شیر مادر و آثار و احکام آن وجود دارد . در روایات اسلامی ما حد مطلوب و کامل شیردادن به کودک با استناد به آیه ۲۳۳ سوره بقره ۲۴ ماه ذکر شده است .

دلایل کلی برای ترویج تغذیه با شیر مادر عبارتند از :

- تغذیه با شیرمادر در ساعت اول زندگی جان بیش از یک و نیم میلیون شیر خوار را در سال نجات می دهد.
- میلیون ها شیر خوار را از ابتلا به بیماری های شایع قابل پیشگیری نظیر اسهال ، عفونتهای تنفسی و عفونت گوش حفاظت می نماید .

- غذایی کامل و بهداشتی برای شیرخواران در شش ماه اول عمرشان فراهم نموده و منبع مهم تغذیه برای کودکان حداقل در دو سال اول زندگی می باشد .



- روابط عاطفی مادر و شیر خوار را ارتقا می بخشد و باعث تکامل احساسات و روابط خویشاوندی مطلوب در کودکان می شود.

- سبب کاهش مرگ و میر مادران ، ناشی از خونریزی پس از زایمان می شود .
- ابتلا زنان را به سرطان های پستان ، رحم ، تخمدان و پوکی استخوان کاهش می دهد.
- یک راه طبیعی فاصله گذاری بین حاملگی هاست ، بنابراین سلامت مادران و کودکان را فراهم می نماید .

- شیردهی باعث افزایش توانایی و مشارکت زنان در جامعه شده و زنان را به آموختن مهارت های تغذیه با شیر مادر قادر می سازد که می تواند به عنوان الگوهای مثبت از نسلی به نسل دیگر منتقل شود .

- باعث کاهش هزینه های خانواده می شود .
- منابع حیاتی مانند سوخت و آب ، همچنین وقت و انرژی زنان را حفظ و ذخیره می نماید.
- سبب کاهش هزینه های پزشکی برای پیشگیری و درمان بیماریها و آلرژی ها می شود .
- نیروی تولید را از طریق کاهش غیبت های مادر که ناشی از بیماریهای کودک است افزایش می دهد .

- آلودگی هوا ، آب و زمین ناشی از تولید ، انتقال و تدارک شیر های مصنوعی و ظروف یکبار مصرف و بسته بندی آنها را کاهش می دهد.

مضرات مصرف شیر مصنوعی



- ایجاد چاقی به دلیل مصرف بیش از حد شیر مصنوعی جهت آرام کردن شیر خوار
- کم وزنی کودک به دلیل مصرف شیر مصنوعی رقیق (به علت فقر و یا آگاهی پایین خانواده) و ایجاد سوء تغذیه و یا استفاده از آب و چای و ... بجای شیر مصنوعی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
کاشان

جزوه آموزشی ترویج تغذیه با شیر مادر



تهیه و تنظیم: شبکه بهداشت و درمان آران و بیدگل

- تحمیل هزینه اضافی جهت خرید شیر مصنوعی و تغذیه کمتر سایر اعضای خانواده
- شانس حاملگی بیشتر و تحمیل بار اضافی بیماری در خانواده و اجتماع
- آلودگی میکروبی و غیر میکروبی اولیه در کارخانه سازنده شیر مصنوعی
- ترکیبات نامناسب و فقدان ترکیبات حیاتی و ضروری مورد نیاز شیر خوار در شیر خشک
- استفاده از آب آلوده جهت شستشوی بطری و آلودگی در زمان تهیه شیر

کودکانی که به طور انحصاری با شیر مادر برای مدت ۶ ماه یا بیشتر تغذیه نمی شوند، در معرض خطر بیماریهای زیر قرار می گیرند:

- ❖ حدود ۴۰٪ احتمال دارد به تیپ ۱ دیابت دچار شوند.
- ❖ حدود ۲۵٪ بیشتر احتمال دارد که دچار اضافه وزن یا چاقی شوند.
- ❖ حدود ۲۵٪ بیشتر احتمال دارد که به خاطر عفونتهای تنفسی مثل آسم و پنومونی در بیمارستان بستری شوند.
- ❖ احتمال ابتلاء به عفونتهای مکرر گوش ۶۰٪ بیشتر است.
- ❖ احتمال ابتلاء به سرطان خون حدود ۳۰٪ بیشتر است.
- ❖ حدود ۱۰۰٪ بیشتر احتمال دارد که به اسهال مبتلاء شوند.

نکات مهم

- ✓ مهمترین عامل در افزایش شیرمادر، مکیدن مکرر و تخلیه مرتب سینه ها بر حسب میل و تقاضای شیرخوار در شب و روز می باشد
- ✓ بهترین راه تشخیص کافی بودن شیرمادر، افزایش وزن شیرخوار بر اساس منحنی رشد است.
- ✓ شیردوشیده شده ۸-۶ ساعت در دمای اتاق (محل خنک) و تا ۴۸ ساعت در یخچال و تا ۳ ماه در فریزر قابل نگهداری است.
- ✓ شیرمادر تمام آب مورد نیاز شیرخوار را حتی در شرایط آب و هوایی خشک و گرم، تامین می کند.